



この日の料理メニューは、「鮭ご飯」、「チンゲン菜のクリーム煮」、「鶏肉の柔らか煮そば米添え」、「梨とりんご、焼きホタテの豆腐ソース」の4品でした。

■チンゲン菜のクリーム煮

【材料(4人分)】チンゲン菜2株、小松菜2株、ちりめんじゃこ20g、ハム2枚、生クリーム(無糖40%)50cc、片栗粉小さじ1/2、バター大さじ1、サラダ油小さじ1/2、老酒大さじ1、チキンスープの濃小さじ1/2、水大さじ5、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/4

- ①じゃこを湯でよく、ハムは半分に切って、焦げる手前までじっくり焼ける。
- ②チンゲン菜、小松菜は葉先と茎に分けてから根元を8つ割にする。
- ③たっぷりの湯を沸かして、塩、油を入れ、葉と茎をゆでる。ザルに上げ、充分に水気をきり、皿に盛りつける。
- ④鍋にバターとサラダ油を入れて、溶けたら老酒を入れ、さらに水を入れた後、チキンスープの濃と塩、砂糖を加える。
- ⑤同量の水でよく洗い、片栗粉を、生クリームの中に加えて混ぜ合わせ、火から下ろした④の鍋に加える。水へらでゆっくりと混ぜながら弱火で煮る。
- ⑥全体に火が通ったところで野菜にかける。

■鶏肉の柔らか煮 そば米添え

【材料(4人分)】鶏もも肉2枚、煮汁：[水1.5リットル、酒50cc、昆布15cm、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ2、コショウ適量] そば米1/4カップ、そば米の煮汁：[だし汁200cc、みりん25cc、醤油適量、醤油適量] 春巻1/2束、南瓜1/4個

- ①鶏もも肉を二つに切り、水と酒を入れたものでアクをとってから20分煮る。
- ②煮汁が1/3量になったら、而取りをした南瓜と残りの調味料を加え10分ほど煮込む。
- ③そば米はゆででザルに取り、水で洗ってめりを取る。煮汁の材料を煮立て、そば米を加え、味を合わせる。
- ④春巻はゆでで水にさらして、軽く絞る。煮汁の煮汁と合わせる。
- ⑤鍋にそば米をひき、鶏、南瓜を盛り④のタレを回しから添える。



あなたとJAあさひかわを結ぶ
コミュニティ情報紙を
お届けします

JAあさひかわコミュニティ情報紙 あさがお

Vol 002

2006年11月1日

発行 あさひかわ農業協同組合

旭川市豊岡4条1丁目274番地の2

電話 0166-37-8855

E-mail : webmaster@ja-asahikawa.or.jp
HP : http://www.ja-asahikawa.or.jp/

地元JAあさひかわの新鮮な食材で みんなで楽しく料理をしました。

第2回 JAあさひかわ クッキングフェスタ

テーマは
「地産地消」です！

食材の宝庫、
あさひかわのと
れたて新鮮農
産物を使っ
ての料理教室、「JAあ
さひかわクッ
キングフェスタ」が、
旭川グランドホ
テル副総料理長

の吉岡将之先生を迎えて市内の旭川調理師専門学校で開かれました。今年度2回目の今回は、旭川市、鷹栖町の36人の主婦が生徒さん。10月14日の土曜日、午前9時に集合した一行は、まず、バスで神居地区の水澤果樹園に向かい、生産者のほ場を見学。たわに実った真赤なリンゴにかぶりつき「美味しい！丸ごとかじるなんて何十年ぶりかしら」と感激の声をあげ、果樹づくりのいろいろを勉強して、市内の旭川調理師専門学校の教室に移動、11時からチンゲン菜など地産産物の新鮮素材を使った料理に挑戦、楽しくお勉強しました。



「シェフがフレンチなので盛り付けもおしゃれ。家族につくってあげるのが楽しみ」と
山形巴子さん(神居)

“根気”が信条です

水澤 亨さん(神居・水澤果樹園)

神居古潭の景勝を楽しみながらバスで国道12号線を南へ30分、水澤果樹園はリンゴと梨の甘い香りで迎えてくれました。6haのうち4haがリンゴ、1haでサクランボ、そのほかブルーベリー、梨などを栽培。「北国の厳しい環境での果樹栽培はたいへん。でも昼夜の寒暖の差が大きいからこそ美味しさが生まれる。それがまた楽しいんです」と水澤さん。リンゴは苗を植えてから4年でようやく1個の実を結ぶとのこと。成木になると1本に約130個が結実する。根気のいるお仕事に一同ビックリ。「果樹もやっぱり土づくりが大切。土が健康だと農薬の使用も少なくて済みますから安心して食べてもらえます」。ちなみに水澤さんの畑には旭川競馬場のお馬さんの堆肥がいっぱい入っています。

「おれじりなんて小学校の修学旅行以来よ」と千田紀子さん(東区)



“地元愛”が 何よりのソースです

もう秋だということに地元の青物野菜がたくさんあるのにビックリしました。今回は、この野菜をどう調理するかレシピづくりに知恵をしまりました。生徒さんの料理の腕前もさすがでした。みんなで地産地消をおおいに盛り上げていきたいですね。



吉岡 将之さん
旭川グランドホテル副総料理長

吉岡 将之…[旭川グランドホテル副総料理長・同ホテル17階レストラン「シャンドール」料理長業務。北海道フードマスターの資格を持ち、地産地消に熱心に取り組む]

今号の
ラインナップ

- ・巻頭レポート…JAあさひかわクッキングフェスタ
- ・産品全書…そばはやっぱり「江丹別そば」でしょう
- ・フォトスナップ…農産物直売所「あさがお」の100日
- ・クイズde当てる!! 美味しい“あさひかわ”

そばの
教室

自分で打つ
そばは
しあわせの
贈りものです

最近、若者男女を
問わずそば打ちの関心
が高まっています。「粉
に水を加え、練って伸ば
して切る」。行程は簡単
ですが、どの行程も気
を抜かず、一気には上げ
ることが大切。失敗し
ないそば打ちのワンポ
イントをお願いします。



練る
最初の水まわし
がすべて。そば粉
の44%の水を粉々
に加え、最後の数
滴で固さを調整。
水が粉にしっか
り浸透するよう
に大きく手早く
混ぜるのがポイント。



伸ばす
練りあがった生地
を円錐形にまとめ、
端の方から時計の
2時の方向から8
時の方向に延すよ
うに均等に伸ばす。
はじめは両手を重
ねて体重の重みで
押すように伸ばし、
その後、麺棒で大き
く伸ばす。



切る
切る前の「たたみ」
の段階で、万遍なく
充分な打ち粉を均
等に振るのがコツ。
端を厚くして小口
を揃えてから小間
板を使って切り込む。
しっかりした切り
たてそばに仕上がる。



茹でる
沸騰したたっぷり
の湯で1分半から
2分をメドにゆで
る。鍋のすてそば
が踊るくらいの大
加減で茹でますが、
ふきとばれそうに
なっても差し水を
しないのがコツ。

「新米・新そばまつり」が
大勢の人で賑わいました。

JAあさひかわ農産物直売所「あさがお」、「江丹別そば処糖の香」が、7月のオープンから100日を迎えました。「あさがお」では予想以上の好評に売り切れが続出、うれしい悲鳴をあげ、具材も地元産素材にこだわっている「糖の香」も連日の賑わいで、はやくも観光バスが停まるなど、39号線の人気スポットになりつつあります。9月23、24日の週末に「新米・新そばまつり」が開かれ、新鮮なとれたて野菜や18年産あさひかわ米を目当ての買い物客であふれました。「糖の香」では、旭川そば同好会によるそば打ちの実演会が行われ、手練れの技に真剣な眼差しをそそいでいました。また、店内は、新そばに舌鼓をうつそば好きで、終日、活気に満ちていました。それぞれ新そば、新米おにぎりをセットが提供されました。



滝川 貞子さん(旭正)
小松菜、トマト、きゅうり
さばらち、ヤーコン



木村 哲子さん(永山)
白かぼ、切り花、ホリス、サボちゃ
さばらち、ヤーコン



目黒 芳子さん(永山)
「塩田の里代表」
みそ、しょうゆ、豆腐、味噌、漬物



坂口 良子さん(永山)
ラディッシュ、ホリス、トマト、ナス



高橋 由味子さん(旭正)
みそ、漬物、梅干、三升漬

私たちが「あさがお」に新鮮な産品を届けています。(直売所運営協議会には41名の生産者が参加しています)



板橋 和子さん(永山)
じゃがいも、乾豆、大豆、インゲン
さばらち、トマト、にんじん



山川 八重子さん(永山)
「かあさん工房代表」
みそ、豆腐、漬物

江丹別 そばセミナー
の開催について

第2回そば打ち実演会が予定されています。ふるってご参加ください。

日 平成18年11月18日(土)午後1時から
場所 JAあさひかわ農産物直売所「あさがお」
講師 藤原良平氏(旧日本製麺協会の会長)
申込 申込:0166-48-7590(内線)

小学生の稲刈り
体験教室開催

北野支所青年部、農産部に協力



去る9月12日(火)、北野支所青年部(支部長・水島友和)は鷹栖町立北野小学校5、6年生を対象に稲刈り体験教室を開催しました。5月中旬に小学校横の園地約2aに5年生が作った「ほしのゆめ」の苗と青年部が作った苗を田植えしました。5年生は親と一緒に牛乳パックの中などで苗を作り、稲の一生を観察するという授業の一環で、青年部がその中で子供たちに鷹栖町

の基幹産業である農業に興味を抱いてもらおうと、一昨年から協力しています。子供たちの育てた苗は、見事に黄金の穂をつけていました。稲刈りはケガをすることなく無事終了し、はさがけした後、小学生たちから質問が飛び出し、青年部員も応答に困る場面もありましたが小学生に農業について興味を抱いてもらう事が出来たことを実感し、有意義な1日となりました。

あさひかわ
産品大全

江丹別そばの巻

寒暖の差が大きい
山間地からの贈り物

旭川市の中心地から西北に約25km、江丹別は、森林が70%を占める自然豊かな山間地です。「寒暖の差が大きい土地だからこそ風味のあるそばが出来る。夜の寒さで実が締まるのです」と、生産者の島田賢治さん(53)(写真＝江丹別そば生産振興会会長)。江丹別では、いま約400haが作付されていますが歴史は新しい。米の減反政策の転換作物として取り入れられたのが始まりで20数年前のこと。「でも味がよかったので人気になりました。いまでは東京の老舗の名店でも使われていますよ」(島田さん)。品種は北海道に適した夏型のキタワセ。「生産者の皆さんが熱心に取り組んだからでしょう。技術的にも高品質づくりに成功しています」と専門家の本田 裕さん(北海道農業研究センター主任研究員)も太鼓判をおしています。江丹別には、自前の製粉工場もあります。里山の香りそのままに、生産者の思いを添えて、皆さんののもとに届けられています。



JAあさひかわ発
“江丹別そば”は
全国のそば通に
愛されています

新米に新そば。食欲の秋は美味しい食べ物との出合いの季節です。JAあさひかわの農産物直売所「あさがお」でも「新米・新そばフェスティバル」が開かれ、たくさんの来場者が新そばの味を堪能しました。今回は、JAあさひかわの主要産品のひとつである「江丹別そば」物語をお届けします。近年、そばは、植物繊維やビタミン、ミネラルといった有用成分が豊富な健康食品としての認識が定着し、さらに安全性の面からも注目度が著しく高まっています。「風味がよく、香りも高い」と評判の江丹別そばは、全国のそば通にも愛されています。

“江丹別そば” 主役は二番粉

そば粉には、一番粉、二番粉、三番粉があります。収穫した殻つきそばの実が玄そば、殻をとり除くと丸抜き、あるいは単に抜きといいます。そば粉は、この丸めきを製粉して粉にしたものです。製粉では最初に中心部から粉が挽かれ一番粉になり、順に中層部、表層部がそれぞれ二番、三番となります。香りや栄養価では三番粉がすぐれていますが、食味的に劣るので江丹別そばは、二番粉を主役に、一番、三番粉をブレンドして独自の食味、風味を創りだしています。

東京・神田の老舗「蕎麦そば」にもこの看板が掲かっています。

江丹別そば お店情報

生産者経営のお店です そばの里 江丹別

旭川市江丹別町中央 TEL0166-73-2117
営業時間:11:00~18:00(冬期17:00まで)
定休日:木曜日

JAあさひかわ江丹別支所の前にある生産振興会の直営店。隣りに製粉工場があり、挽きたての江丹別そばを提供している。7割そばだが、「粘りと風味を大切に少し太めに打っています。おすすめはやはりいちばん味のわかる「もり」ですね」(店主の永井恵さん)。もり550円、ちからそば680円。玄そば、丸抜き、一番粉から3番粉までのサンプルが展示されている。お土産に生そば577円、ピリカイそば(乾麺)315円、そば粉(1kg)1,155円。希望者はそば打ち体験もできる。



地場産100%の豚もちそば 江丹別そば処 穂の香

旭川市永山2条19丁目3番 TEL0166-48-7530
営業時間:10:00~18:00
無休

7月、農産物直売所「あさがお」と同時オープンしたJAあさひかわの直営店。10月中旬までに1万食を提供、上々のすべり出しをみせている。「打ちたて、切りたてですので江丹別そば特有の香りのよさが受けているようです」とJAの五十嵐等さん。そばはいわゆる二八そばで、最近100%地場産の素材を使った「豚(とん)もちそば」(700円)が人気。あさひかわ米のおにぎりとのセットで800円。穂の香のメニューの素材はすべて「地産地消」で、「豚もちそば」も地場産の豚肉と穂の香でついたもちを使っている。ここでも希望者はそば打ち体験ができる。



世界のそばの食べ方

日本では、そば粉を麺状にした「切りそば」が主流ですが、よその国ではいろいろな食べ方があります。インド、ネパールではロティ、チャパティ、ナンの材料として用いられていますし、アメリカやカナダではパンケーキに、フランスのブルターニュ地方ではクレープになります。またロシア、ヨーロッパでは、殻を取り除いた「丸抜き」も、そば粥として古くから利用されてきました。所変われば・ですが、そばは世界中で愛されているのです。

「そばの里」あさがお
で好評販売中!!

加工品のご紹介

生そば 450g(3人前)/577円
江丹別そばの打ちたてのお土産です。別売りのたれもあります。お買い求めは「蕎麦の香」・「そばの里江丹別」で。

ピリカイそば 380g/315円
ピリカイは、アイヌ語で「美味しい」の意。その名のとおり乾麺とは思えない美味しさが自慢です。

そば粉 1kg/1,155円
1番粉から3番粉まで、オリジナルブレンドの4種。お好みで江丹別の味をどうぞ。「あさがお」・「そばの里」のみで販売。

ちょっと

そばの科学

たんぱく質は、私たちの生命の維持や成長に欠かせないものです。そばには、このたんぱく質が12.1%とたっぷり含まれています。精白したお米(9.2%)の3割増しです。アミノ酸値で比べると完全食品といわれる鶏卵を100とすると、そばは92とほぼ牛乳に匹敵します。ちなみにお米は65です。しかも体内で作ることのできない必須アミノ酸が多く含まれているのも大きな特徴です。必須アミノ酸は、身体の発育に必要なリジンやスタチン源になるアルギニンなど、成長期の子供の育成を助ける優れものなです。またビタミンB群の優等生です。とりわけビタミンB1、B2は精白米の4倍も多く含まれています。B1は、体力の低下、イライラ、食欲不振の解消に効果を

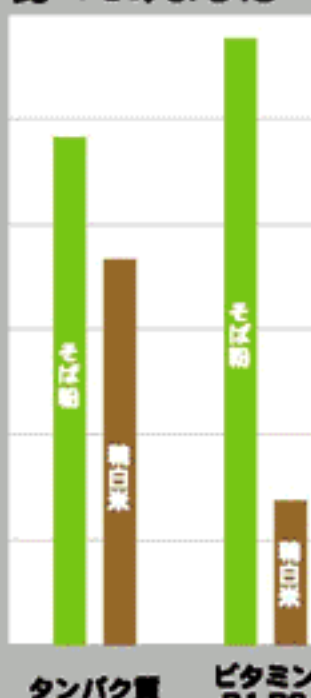
たんぱく質とビタミンの宝庫

そば



は 発揮します。かつてはビタミンPといわれた高血圧に効果のあるビタミン類のルチンも忘れてはなりません。ただしルチンは水溶性のため、そばを茹でているうちに湯のなかに溶け出してしまいます。そうです。「そば湯」を飲むのです。そば湯を飲むのは、江戸時代からの風習です。先人の智慧、偉いものです。もうひとつ、そばがお米より栄養価が高いといわれる秘密をそとと教えましょう。米などの穀類のほとんどが精製で栄養のある胚芽の部分を捨ててしましますが、そばは、その胚芽や種皮の一部も食用にできるからなのです。

そば粉と精白米を 比べてみました



JAあさひかわ 事故サービスセンター

お得で安心な保障 JAの
自動車共済

JAあさひかわの
自動車共済加入者の事故は
私たち専門JA職員が対応します。



お車の事故や
火災のときは
私たちにお任せ下さい



JAあさひかわ事故サービスセンター
旭川市豊岡4丁目1丁目274番地の2(豊岡金融支所内)

0166-31-3188

平日 AM 9:00 ~ PM 5:00
土曜日 AM 9:00 ~ PM 2:00

JA共済夜間・休日事故受付センター
フリーダイヤル ジコハクミアイ

0120-258931

みんなにウレシイ
新しい!

得情報

入会
特典

1年間、灯油が1円/L割引!
初年度の年会費無料!

便利

JCBカードとしても使える
便利がいっぱい!

お得

高速道路でのご利用も
キャッシュバック!

さらに
ご契約から1年以内に
126,000円以上
ご利用になると
**翌年の年会費
無料!!**

ご利用例 1 灯油定期配送なら ちくちくクリア!

1シーズンの平均灯油購入量は約2,000L。年間約
150,000円のお支払いで、次年度の年会費が無料にし
かも一度お申し込みいただくと、振込や現金などの手間
もかからず、ご利用金額に応じて、灯油なら最大9円/L
のキャッシュバックも魅力です。
※宅配灯油のキャッシュバックについては最寄りのSSにご相談ください。
※灯油の価格は1L=75円にて計算しております。

ご利用例 2 灯油ご購入と ガソリン給油なら 絶対確実!

灯油のご購入に加え、店頭でガソリン給油をされた方な
ら絶対確実!毎月50L給油の場合、ガソリン代で年間8~
90,000円となり灯油のご購入量が平均の半分の
1,000Lでも年会費が無料に。しかもレギュラーガソリン
なら最大30円/Lのキャッシュバック!家計を大きくバッ
クアップします。

ご利用例 3 ご家族で複数の おクルマを ご利用ならぜひ!

ご家庭での灯油ご購入をはじめ、ガソリン給油、オイル交
換やタイヤ購入など、ご家族でスタンドをご利用の皆さま
なら、iZAカードのご利用がお得で便利。本会員、家族会
員の年会費無料に加え、ご家族の皆さまのご利用金額に
応じてハイオクから軽油までキャッシュバックいたします。

ホクレン



使った分だけキャッシュバック!

給油、お買い物、食事、旅行などにiZAカードをご
利用いただくと、ご利用金額に応じてポイントが
蓄積され、その分ガソリンがおトクになります。

ハイオクなら 最大 **30** 円/L OFF!

レギュラーなら 最大 **30** 円/L OFF!

軽油なら 最大 **15** 円/L OFF!

灯油なら 最大 **9** 円/L OFF!

※宅配灯油のキャッシュバックについては、
最寄りのSSにご相談ください。

iZAカードのおトクな仕組み

口座振替時にポイントバック!

ハイオク...10ポイントにつき **1.0** 円/L OFF!

レギュラー...10ポイントにつき **1.0** 円/L OFF!

軽油...10ポイントにつき **0.5** 円/L OFF!

灯油...10ポイントにつき **0.3** 円/L OFF!

詳しくは最寄りのSSで聞いてね♪

お支払い口座は郵便局もOK!

お問い合わせ先...0166-31-3021 無料ダイヤル

クイズde当たる!!

地元の「美味しい」をGETしよう!!

問題:あさひかわは、そばの産地としても
知られています。何そばでしょうか? 答え:○丹○そば



応募方法 賞品はがきにクイズの答えと、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、ご希望の賞品を記入の上、〒078-8234 旭川市豊岡4条1丁目274番地の2 JAあさひかわ
総務企画課までお送りください。(FAXでもご応募いただけます。FAX:0166-31-5377)締切は11月末日。当選者の発表は商品の発送を以てお知らせ致します。
※いただいた個人情報については、当プレゼン
トクイズの目的以外には使用致しません。